

## चट्याडको समयमा सतर्क रहौं ।

### चट्याडबाट बच्ने उपाय:

- बिजुली चम्केको बेला सतर्क रहने,
- विद्युतीय तरङ्ग टिप्न सक्ने फलाम, चिसो वस्तु नछुने,
- बिजुली चम्केको केही समयसम्म पानी परेको क्षेत्रमा ननिस्कने,
- सकेसम्म घरभित्रै झ्यालढोका बन्द गरेर सुक्खा ठाउँमा बस्ने,
- खुल्ला ठाउँमा भए कुनै घर अथवा भवनमा छिर्ने,
- सकभर अग्लो स्थानमा नबस्ने,
- धातुका ह्याण्डल, चेन भएका ब्याग वा अन्य सामान प्रयोग नगर्ने ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार

आन्तरिक मामिला, कानून तथा सहकारी मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

## घातक विषादीको प्रयोग नगरौं ।

- विषादीको प्रयोगले क्यान्सर, मस्तिष्क सम्बन्धी रोग, छालाको एलर्जी, आँखा पोल्ने, रिंगटा लाग्ने, टाउको तथा शरीर दुख्ने जस्ता समस्याहरू देखिन सक्दछन् ।
  - विषादीको जथाभावी प्रयोगले मानिसको प्रजनन क्षमतामा समेत हास आउन सक्छ ।
  - विषादीले पर्यावरणीय असन्तुलन निम्त्याउँदछ ।
  - माटोको उर्वराशक्तिमा हास भई समग्र उत्पादकत्वमा हास ल्याउँदछ ।
- त्यसैले,  
कृषि उत्पादनमा हानीकारक विषादीको प्रयोग नगरौं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार

आन्तरिक मामिला, कानून तथा सहकारी मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल



## सर्पदंश (सर्पको टोकाई) बाट बच्न....

- घर वरीपरी सर्प लुक्न सक्ने सम्भावित स्थानको खोजी गरी त्यस्ता ठाउँहरूको व्यवस्थापन गरौं,
- घर वरीपरी सफा राखौं, प्वालहरू टालौं,
- खुल्ला स्थानमा शौच नगरौं,
- खाली खुट्टा नहिडौं, जुत्ता वा गमबुट लगाऔं,
- लट्टि लिएर हिँडौं, राती हिँड्दा टर्चको प्रयोग गरौं,
- सम्भव भएसम्म खाटमा सुतौं, सुत्ने बेलामा ओछ्यान राम्ररी हेरौं,
- सुत्दा झुलको अनिवार्य प्रयोग गरौं,
- पराल दाउरा आदि निकाल्दा होसियारी अपनाऔं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
आन्तरिक मामिला, कानून तथा सहकारी मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

## आगलागीजन्य विपद्बाट बच्न चनाखो बनौं ।

- खाना पकाई सकेपछि आगो, ग्याँस चुल्हो, स्टोभ वा हिटर निभाऔं ।
- सिलिण्डरको रेगुलेटर, पाईप वा चुल्होबाट ग्यास लिक भए नभएको यकिन गरौं ।
- ग्यासको गन्ध आए बेवास्ता नगरौं ।
- सलाई, लाईटर बालबालिकाले भेट्टाउने ठाउँमा नराखौं ।
- दाउरा बालेर खाना पकाईसकेपछि पानी छ्यापेर आगो निभाऔं ।
- चुरोट, तमाखु, चिलिम, सुल्पा नखाऔं । खाएमा आगो राम्ररी निभाऔं ।
- विजुलीका तार, प्लग, स्वीच वा वायरिङ ठीक अवस्थामा भए नभएको जाँच गरौं ।
- घरवस्ती नजिकै पोखरी, ट्याङ्की वा अरु कुनै तरिकाले पानीको जोहो गरिराखौं ।



लुम्बिनी प्रदेश सरकार  
आन्तरिक मामिला, कानून तथा सहकारी मन्त्रालय  
राप्ती उपत्यका (देउखुरी), नेपाल

